令和7年度

中学校 1ブロック	上杉山中 台原中 鶴谷中 五城中　八軒中

6 月 の 予 定 献 立 表

＝今月の目標＝　よくかんで食べよう

毎月19日 食育の日

仙台市荒巻学校給食センター

日	曜日	献立名		主な食品と働き 主に体の組織をつくる 1群	2群	主に体の調子を整える 3群	4群	主にエネルギーになる 5群	6群	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
2	月	食パン　はちみつ　牛乳 肉だんごのケチャップソースかけ（4個くらい） フレンチサラダ クラムチャウダー **パン：宮城県産小麦 夏黄金・シラネコムギ使用**	🥄	鶏肉　豚肉 あさり	**牛乳** チーズ 脱脂粉乳	にんじん パセリ	たまねぎ　しょうが にんにく マッシュルーム キャベツ　きゅうり	**パン**　砂糖 はちみつ じゃがいも	米油	824	33.4	27.4	3.4
3	火	ごはん　牛乳 赤魚のたつた揚げ 五目きんぴら　ひきな汁　オレンジ **ごはん：仙台市産 ひとめぼれ使用**		あかうお **豆腐**　油揚げ みそ　豚肉	**牛乳**	にんじん	しょうが　ねぎ だいこん　ごぼう たけのこ　れんこん オレンジ	**ごはん** でん粉　砂糖	米油	733	27.4	19.5	2.4
4	水	**≪　カミカミ献立～歯と口の健康週間～　≫** ココアパン　牛乳　フライドチキン キャロットドレッシングサラダ ミネストローネ　アーモンド入り小魚		鶏肉 ベーコン	**牛乳** かたくちいわし	にんじん トマト	しょうが　にんにく たまねぎ　セロリー とうもろこし　キャベツ きゅうり	**パン**　でん粉 じゃがいも 砂糖	アーモンド 米油 オリーブ油	793	34.4	28.9	3.9
5	木	ごはん　牛乳　さばの香味焼き もやしときゅうりの塩ナムル 豆腐とわかめの中華スープ　冷凍みかん **今年初登場 冷凍みかん**		さば　**豆腐**	**牛乳** わかめ	にんじん チンゲンサイ	しょうが　にんにく たまねぎ　もやし きゅうり　みかん	**ごはん**　砂糖	ごま油	789	25.0	25.7	2.4
6	金	ごはん　ふりかけ　牛乳 豚肉のかりん揚げ　くきわかめと野菜の炒め煮 豆腐とじゃがいものみそ汁		大豆　豚肉 **豆腐**　みそ 油揚げ	**牛乳** のり くきわかめ	かぼちゃ にんじん	しょうが　だいこん しめじ　ねぎ れんこん　たけのこ	**ごはん** じゃがいも でん粉　砂糖	ごま 米油	813	29.0	21.8	3.5
9	月	**≪　中総体応援献立　≫** 小丸パン　牛乳 スパゲッティナポリタン　ヒレカツ（ソース） オニオンドレッシングサラダ　ぶどうゼリー	🥄	豚肉 ベーコン	**牛乳** チーズ	にんじん ピーマン	たまねぎ マッシュルーム **キャベツ　きゅうり**	**パン**　パン粉 小麦粉 スパゲッティ 砂糖　ゼリー	米油	759	29.4	22.3	3.6
10	火	ごはん　牛乳 ぶりの照り焼き　ごま和え　豚汁		ぶり　豚肉 **豆腐**　みそ	**牛乳**	にんじん **こまつな**	だいこん　ごぼう ねぎ　もやし	**ごはん**　砂糖 じゃがいも	米油 ごま	789	30.2	21.3	2.4
11	水	減塩ソフトパン　牛乳 鶏肉のハニーマスタードソースかけ ペンネとあさりのペペロンチーノ チーズスープ　パインアップル **旬の食材 パプリカ**	🥄	鶏肉 ベーコン あさり	**牛乳** チーズ 脱脂粉乳	にんじん パセリ パプリカ	しょうが　にんにく たまねぎ マッシュルーム パインアップル	**パン**　でん粉 はちみつ じゃがいも マカロニ	米油 バター オリーブ油	889	38.3	30.6	3.0
12	木	ごはん　宮城県産味付けのり　牛乳 さめのごまだれかけ　豚肉と生揚げの煮物 小松菜の仙台みそ和え		**さめ**　生揚げ 豚肉　大豆 **みそ**	**牛乳** **のり**	にんじん **こまつな**	しょうが　たまねぎ えだまめ　**キャベツ**	**ごはん** でん粉　砂糖	米油 ごま ごま油	843	35.8	25.0	2.9
13	金	ごはん　ふりかけ　牛乳 豚肉のみそ漬け焼き　香味漬け 油ふ入りけんちん汁　オレンジ		さば削り節 いわし削り節 かつお削り節 豚肉　みそ　**豆腐**	**牛乳** のり	かぼちゃ にんじん	**だいこん**　ごぼう 乾しいたけ　**ねぎ** **キャベツ　きゅうり** しょうが　オレンジ	**ごはん　油ふ** じゃがいも でん粉	ごま 米油	769	27.4	22.0	2.8
16	月	コッペパン　牛乳 えびフリッター（3個くらい） チリコンカン 卵スープ　グレープフルーツ **仙台市産大豆 ミヤギシロメ使用**	🥄	えび　鶏卵 ベーコン 豚肉　**大豆** レンズまめ	**牛乳**	こまつな にんじん トマト	たまねぎ　にんにく グレープフルーツ	**パン**　小麦粉 でん粉　砂糖	米油	834	37.2	31.7	3.6
17	火	ごはん　牛乳 五目豆腐　さつまいもコロッケ 小松菜の中華和え　ヨーグルト	🥄	**豆腐**　豚肉 うずら卵	**牛乳** ヨーグルト	にんじん こまつな	たまねぎ　もやし 乾しいたけ　にんにく しょうが　きゅうり	**ごはん**　パン粉 さつまいも　砂糖 小麦粉　でん粉 じゃがいも	米油 ごま油	847	26.0	21.9	2.4
18	水	食パン　ブルーベリージャム　牛乳 ハンバーグのトマトソースかけ ごぼうのごまドレッシングサラダ ABC マカロニスープ		鶏肉　豚肉	**牛乳**	トマト にんじん	たまねぎ　にんにく しょうが　セロリー ごぼう　とうもろこし きゅうり	**パン**　ジャム 砂糖　マカロニ じゃがいも	オリーブ油 ごま 米油	754	26.9	24.7	3.7
19	木	ごはん　牛乳 かつおの薬味たれかけ　みそ豆 のっぺい汁　オレンジ		かつお 生揚げ　豚肉 **大豆**　みそ	**牛乳**	にんじん	ねぎ　だいこん ごぼう　乾しいたけ しょうが　オレンジ	**ごはん** でん粉　砂糖 じゃがいも	米油 ごま油 ごま	784	33.5	19.6	2.9
20	金	麦ごはん　牛乳 フライビーンズ　エッグカレー　海藻サラダ	🥄	大豆 うずら卵 豚肉	**牛乳**　チーズ わかめ くきわかめ ふのり　こんぶ	にんじん	たまねぎ　マッシュルーム にんにく　しょうが キャベツ　きゅうり きくらげ	**大麦　ごはん** でん粉　砂糖 じゃがいも	米油 ごま油	837	26.8	27.4	2.9
23	月	**≪　大阪万博献立～オランダ～　≫** 米粉パン　牛乳 豚肉のガーリック焼き　コールスロー グロンテスープ　グレープフルーツ　角チーズ **米粉：宮城県産 ひとめぼれ使用**		豚肉　鶏肉	**牛乳** チーズ	にんじん パプリカ	たまねぎ　にんにく セロリー　キャベツ きゅうり　とうもろこし グレープフルーツ	**パン　米粉** でん粉　砂糖 じゃがいも	オリーブ油 米油	770	35.2	31.5	3.6
24	火	ごはん　牛乳 鶏肉のレモンしょうゆたれかけ ひじきとあさりの炒め煮 生揚げのみそ汁　ヨーグルト	🥄	鶏肉　生揚げ みそ　あさり 油揚げ　大豆	**牛乳** ひじき ヨーグルト	こまつな にんじん	しょうが　レモン たまねぎ　しめじ えだまめ	**ごはん** でん粉　砂糖 じゃがいも	米油	844	36.5	21.4	3.1
25	水	バターロールパン　牛乳 あじフライ（ソース）　大麦のリゾット 大根サラダ　冷凍みかん **旬の食材 あじ**	🥄	あじ　ベーコン えび　いか	**牛乳** チーズ	にんじん トマト	たまねぎ　にんにく だいこん　きゅうり みかん	**パン**　パン粉 小麦粉　**大麦** 砂糖	バター 米油 オリーブ油	866	31.2	31.3	3.4
26	木	ごはん　のりの佃煮　牛乳 ほっけの塩焼き　ごま酢和え 呉汁　オレンジ		ほっけ　大豆 油揚げ　みそ	**牛乳** のり	にんじん	だいこん　ねぎ きゅうり　もやし オレンジ	**ごはん** じゃがいも 砂糖	ごま	727	29.3	16.7	4.1
27	金	ごはん　牛乳　豚肉とカシューナッツの揚げ煮 めんまとこんにゃくのピリ辛炒め コーン入り卵スープ		豚肉　鶏卵 **豆腐**	**牛乳**	チンゲンサイ にんじん	しょうが　とうもろこし たまねぎ　めんま	**ごはん** でん粉　砂糖	米油 カシューナッツ ごま油	830	27.5	26.5	3.0
30	月	食パン　いちごジャム　牛乳 わかさぎフリッター（3本ぐらい） レモンドレッシングサラダ 白いんげん豆のポタージュ	🥄	ベーコン いんげんまめ	**牛乳** わかさぎ チーズ 脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ　キャベツ きゅうり　レモン	**パン**　ジャム 小麦粉　でん粉 パン粉　砂糖 じゃがいも	米油	803	28.3	28.9	3.3

※はしは，毎日忘れずに持ってきましょう。　※🥄印の日は，スプーンもあったほうが食べやすい献立です。　※献立内容は変更することがあります。

※**太字の食材**は，宮城県の特産品や宮城県産または仙台市産を使用する予定の食材です。

令和６年度学校給食標語優秀賞

味わおう　今しか食べれぬ　この味を

仙台市立中学校　生徒

～今月は，**「せんだいっ子給食月間」**です。～
宮城県の地場産物を積極的に取り入れています。

☆紙は大切な資源です。集団資源回収等を活用しましょう☆